

Bols de farro et de mozzarella fraîche avec pois chiches marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Mozzarella fraîche



Farro



Pois chiches



Glaçage balsamique



Pesto au basilic



Courgette



Petites tomates



Amandes, tranchées

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse les salades!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Pois chiches	370 ml	740 ml
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé de sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à découvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Égoutter la **mozzarella**, puis la couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po). **Saler** la **mozzarella**.



4 Rôtir les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



2 Mariner les pois chiches

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pois chiches**, puis remuer pour enrober.
- Réserver.



5 Terminer le farro

- Lorsque le **farro** sera cuit, l'égoutter et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **pesto**, puis remuer pour enrober le **farro**.
- **Saler**, au goût.



3 Griller les légumes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **tomates** et les **courgettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



6 Terminer et servir

- Répartir le **farro** dans les bols. Garnir de **pois chiches marinés**, de **légumes grillés** et de **tranches de mozzarella**.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Le souper, c'est réglé!